محققان سنگاپوری می گویند؛نوشیدن روزانه یک فنجان چای ریسک زوال عقل را کاهش می دهد



یافته های تحقیقاتی نشان می دهد نوشیدن تنها یک فنجان چای در روز ریسک زوال عقل را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، یافته ها نشان می دهد افراد حاوی ژن دمانس (زوال عقل) می توانند احتمال تشکیل توده های سمی در مغزشان را تا ۸۶ درصد کاهش دهند.

به گفته محققان دانشگاه ملی سنگاپور، هم در چای سبز و هم در چای سیاه، ترکیباتی نظیر کاتچین و تئافلاوین در برگ های چای وجود دارد که دارای خواص ضدالتهابی و ضداکسایشی هستند.

فنگ لی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این ترکیبات به حفاظت از مغز در مقابل آسیب عروقی و تخریب نورون ها کمک می کنند.»

وی در ادامه می افزاید: «داده های مطالعه ما نشان می دهد یک سبک زندگی ساده و ارزان نظیر نوشیدن یک فنجان چای در روز می تواند

ریسک بروز اختلالات عصبی-شناختی را در سنین بالا کاهش دهد.»

این محققان، ۹۵۷ فرد بزرگسال بالای ۵۵ سال را به مدت ۱۲ سال تحت مطالعه قرار دادند و اطلاعات مربوط به سبک زندگی، شرایط پزشکی و فعالیت های فیزیکی شان را جمع آوری کردند.

شرکت کنندگان هر دو سال یکبار با استفاده از ابزار استاندارد از لحاظ عملکرد شناختی هم مورد بررسی و مطالعه قرار می گرفتند.

گزارش جدید نشان می دهد مصرف بلندمدت چای بدن را مملو از آنتی اکسیدان های قوی می کند که همین امر موجب تقویت عملکرد شناختی می شود.